

# VU Research Portal

## Academic Procrastination among First-year Student Teachers

Visser, L.B.

2020

### **document version**

Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

### **citation for published version (APA)**

Visser, L. B. (2020). *Academic Procrastination among First-year Student Teachers*. [PhD-Thesis - Research and graduation internal, Vrije Universiteit Amsterdam].

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

### **E-mail address:**

[vuresearchportal.ub@vu.nl](mailto:vuresearchportal.ub@vu.nl)

# Samenvatting (Summary in Dutch)

Dit proefschrift gaat over studie-uitstelgedrag bij eerstejaarsstudenten in Nederland. Studie-uitstelgedrag is een probleem dat veel studenten in het hoger onderwijs ervaren. Studenten met studie-uitstelgedrag hebben problemen met studiegerelateerde taken, bijvoorbeeld met het op tijd beginnen met het voorbereiden van examens, of ze vinden het moeilijk om gefocust te blijven op hun studietaken en door te zetten. In plaats van op tijd te beginnen met het voorbereiden van examens of te studeren in de tijd die ze zich hadden voorgenomen, verleggen ze hun aandacht naar andere activiteiten. Ze doen dat, hoewel ze weten dat de voorwaarden voor studiesucces hierdoor ongunstig worden beïnvloed en dat hun uitstelgedrag kan leiden tot het niet op tijd afkrijgen van hun opdracht of het niet halen van het tentamen.

## De eerste studie

De eerste studie werd uitgevoerd om meer inzicht te krijgen in het samenspel van factoren die studie-uitstelgedrag beïnvloeden. In een kwantitatief onderzoek onder 238 eerstejaarsstudenten onderzochten we de invloed van de intrapersoonlijke factoren academische attributiestijl, dispositioneel optimisme, self-efficacy en zelfwaardering op studie-uitstelgedrag en gingen we na hoe studie-uitstelgedrag de studieresultaten van studenten beïnvloedde. Voor dit onderzoek vulden studenten op drie momenten in het collegejaar drie verschillende vragenlijsten in.

We ontdekten dat studie-uitstelgedrag een belangrijke rol speelde doordat studie-uitstelgedrag de studieresultaten van studenten het hele jaar door rechtstreeks beïnvloedde. We ontdekten ook dat de academische attributiestijl van studenten alleen invloed had op de studieresultaten van studenten via studie-uitstelgedrag. Self-efficacy en zelfwaardering van studenten hadden een indirecte invloed op hun studie-uitstelgedrag en een directe invloed op hun studieresultaten. De directe invloed van uitstelgedrag op studieresultaten bleek veel groter dan het directe effect van self-efficacy en zelfwaardering op studieresultaten.

De derde bevinding uit studie 1 was dat de invloed van de zelfwaardering van studenten anders was dan onze verwachting. Op basis van eerdere studies (Ferrari, 1994; Van Eerde, 2003) was onze verwachting dat studenten met een negatieve zelfwaardering zich minder inzetten voor hun

studie, minder inspanning tonen bij het uitvoeren van studieactiviteiten en meer geneigd zijn op te geven. Uit de resultaten van studie 1 bleek echter dat studenten met een positieve zelfwaardering een hoger risico hadden op studie-uitstelgedrag en lagere studieresultaten.

Ten slotte liet studie 1 zien dat de invloed van de intrapersonlijke factoren en studie-uitstelgedrag van studenten op hun studieresultaten pas na verloop van tijd volledig zichtbaar werd. In de eerste periode van het collegejaar hadden de interpersoonlijke factoren en studie-uitstelgedrag de minste invloed op studieresultaten van studenten. In deze eerste periode spelen mogelijk andere factoren dan de intrapersonlijke factoren een belangrijke rol, waarschijnlijk omdat studenten moeten wennen aan hun nieuwe opleiding. Na verloop van de tijd lijkt de invloed van de intrapersonlijke factoren en studie-uitstelgedrag op hun studieresultaten te verdubbelen, waarbij studie-uitstelgedrag, self-efficacy en zelfwaardering van studenten beslissend worden voor hun studieresultaten.

## **De tweede studie**

Met de tweede studie richtten we ons op het op verkrijgen van inzicht in de vragen hoe eerstejaars studenten met een verschillende mate van uitstelgedrag omgingen met verschillende factoren die hun leerproces zouden kunnen beïnvloeden, en hoe dit uitwerkt in de praktijk. We voerden een kwalitatief onderzoek uit waarbij eerstejaars studenten ( $N = 22$ ) met een verschillende mate van studie-uitstelgedrag werden geïnterviewd. De selectie van de deelnemers in drie groepen studenten (lage mate van uitstelgedrag,  $n = 8$ , gemiddelde mate van uitstelgedrag,  $n = 8$ , hoge mate van uitstelgedrag,  $n = 6$ ) was gebaseerd op hun scores op een vragenlijst die de mate van studie-uitstelgedrag van de studenten mat.

Deze studie toonde aan dat de intrinsieke motivatie van studenten om leraar te willen worden sterkt van invloed was op de mate van hun studie-uitstelgedrag en uitstelgedrag op verschillende manieren beïnvloedde. Studenten met een lage en gemiddelde mate van studie-uitstelgedrag hadden een duidelijk doel om leraar te worden, wat een sterke intrinsieke motivatie gaf om aan studieactiviteiten te werken en ze af te maken. Bij studenten met een hoge mate van uitstelgedrag ontbrak deze intrinsieke motivatie om leraar te worden. Deze studenten

stelden randvoorwaarden voor taken die als externe motivatie werken om studieactiviteiten te starten en/of deze activiteiten voort te zetten.

Binnen deze drie groepen uitstellers, werd de betrokkenheid van studenten tijdens studieactiviteiten bepaald door verschillende factoren. Studenten met een lage mate van uitstelgedrag waren het meest betrokken omdat ze intrinsiek gemotiveerd waren voor studietaken en hun kennis graag wilden uitbreiden. Voor de betrokkenheid van studenten met een gemiddelde mate van uitstelgedrag was de relevantie van de opdracht voor het beroep heel belangrijk. De betrokkenheid van studenten met een hoge mate van uitstelgedrag werd bepaald door de bruikbaarheid en het nut van studieactiviteiten en het plezier dat de uitvoering van taken met zich meebracht. Als aan deze voorwaarden niet voldaan was, stelden studenten met een hoge mate van uitstelgedrag hun plannen uit en wendden zij zich tot meer aantrekkelijke, niet-schoolse activiteiten.

Cognitief bewustzijn en het omgaan met gedachten speelden een belangrijke rol bij het hanteren van negatieve studiesituaties. Alle groepen van uitstellers ervoeren tijdens het werken aan studieactiviteiten momenten van falen. Er waren echter duidelijke verschillen tussen de drie groepen in hoe studenten reageerden op falen en hoe falen hun leerproces beïnvloedde. Tijdens momenten van mislukking vertrouwden studenten met een lage mate van uitstelgedrag op hun capaciteiten en moedigden zichzelf aan door te gaan. Gemiddelde uitstellers ervoeren een gevoel van falen, dachten dat ze hun tijd verspilden en deden minder. Door hun negatieve gedachten en gevoelens stelden ze studietaken een tijdje uit, maar ondanks deze gevoelens bleven ze hoopvol dat ze de taak zouden gaan beheersen en die taak uiteindelijk zouden voltooien. Studenten met een hoge mate van uitstelgedrag leken niet in staat om negatieve gevoelens tijdens momenten van falen te reguleren. Ze beoordeelden zichzelf vervolgens negatief, stelden uit en gaven het op.

Studie 2 liet verschillen zien tussen de drie groepen studenten in hoe zij zichzelf als persoon in het algemeen waardeerden. Met andere woorden, ze verschilden in hun zelfwaardering. Het is opmerkelijk dat studenten met een lage mate of gemiddelde mate van uitstelgedrag allebei een positieve zelfwaardering hadden maar verschilden qua vertrouwen in het slagen of niet slagen van tentamens en verschilden in de mate waarin ze zenuwachtig waren voor hun tentamens. Studenten met een lage mate van uitstelgedrag geloofden voorafgaand aan tentamens dat ze de tentamens zouden halen en ervoeren geen stress

voor tentamens. Studenten met een gemiddelde mate van uitstelgedrag hadden voorafgaand aan tentamens soms twijfels of ze het tentamen zouden halen. Ook waren zij zenuwachtig en ervoeren druk om te moeten presteren.

Hoewel de studenten met een lage en hoge mate van uitstelgedrag ongeveer evenveel vertrouwen hadden in hun studieresultaten en geen angst of zenuwen hadden over tentamens, verschilden ze in zelfwaardering. Studenten met een hoge mate van studie-uitstelgedrag hadden regelmatig momenten van negatieve zelfwaardering, terwijl studenten met een lage mate van uitstelgedrag een positieve zelfwaardering hadden.

## **De derde studie**

In de derde studie onderzochten we of een interventie met elementen uit de positieve psychologie nuttig zou kunnen zijn voor studenten om studie-uitstelgedrag te overwinnen. We onderzochten de effecten van een nieuw ontwikkelde krachtgerichte training ‘omgaan met uitstelgedrag’ onderzochten, de zogenaamde STOP-training (Strengths-based Training to Overcome Procrastination). Studenten in de interventiegroep volgden vier groepsbijeenkomsten van drie uur, gespreid over een periode van zes weken. De krachtgerichte aanpak is gebaseerd op de principes van kernreflectie (Korthagen, 2013, 2014). De aanpak was gebaseerd op twee centrale principes, namelijk (1) studenten bewust maken van hun innerlijke potentieel dat te vinden is in kernkwaliteiten en idealen en (2) studenten bewust maken van interne belemmeringen die verhinderen dat het innerlijke potentieel wordt benut. In de STOP-training leerden studenten zich bewust worden van hun idealen en hun kernkwaliteiten en van hun neiging om belemmerende patronen te volgen. Ze leerden ook om niet mee te gaan in die neiging.

Factoren die het uitstelgedrag van studenten beïnvloeden, kunnen voor elke student anders zijn. Daarom werden studenten ondersteund om hun eigen set van kernkwaliteiten te kiezen, die studenten in staat stelden hun innerlijke belemmeringen te overwinnen.

In de STOP-training behandelden we de kwestie van het nemen van controle door studenten bewust te laten worden van het verschil tussen hun regie-ik en hun uitstel-ik, die verschillende staten van zijn vertegenwoordigen. Daarom was een belangrijk aandachtspunt in

de STOP-training het aandachtig aanwezig zijn in het hier-en-nu, met bewustzijn van de eigen staat van zijn.

Door het uitvoeren van een veldexperiment (twee experimentele groepen:  $n = 31$ , controlegroep:  $n = 23$ ) werd het effect van de STOP-training op studie-uitstelgedrag onderzocht. Om het effect kwantitatief te bepalen, vulden de studenten vragenlijsten in om hun studie-uitstelgedrag te meten. Ze deden dit voordat de interventie begon en 1, 11 en 24 weken nadat de interventie was geëindigd.

De belangrijkste bevinding van studie 3 is dat een interventie op basis van de kernreflectiebenadering nuttig bleek was voor studenten om met persoonlijke factoren om te gaan die hun uitstelgedrag beïnvloedden en als gevolg daarvan het studie-uitstelgedrag van de studenten verminderde. De significante resultaten van de interventie waren echter alleen zichtbaar op de korte termijn (een week na de interventie). Op de lange termijn (na 11 en 24 weken) bleven de gemiddelde testcores van de studenten in de experimentele groep vrijwel gelijk, terwijl de score op uitstelgedrag van de studenten in de controlegroep daalden. Dit liet zien dat op de lange termijn de studenten in de controlegroep hun neiging studie-uitstelgedrag ook leken te verbeteren.

## Discussie

De studies die in dit proefschrift zijn beschreven, vullen belangrijke lacunes in de literatuur over studie-uitstelgedrag.

Studie 1 gaf inzicht in vier belangrijke intrapersoonlijke factoren die van invloed zijn op studieresultaten en gaf inzicht in de interacties tussen deze factoren. Deze studie liet zien dat studie-uitstelgedrag een mediërende rol speelde tussen intrapersoonlijke factoren en studieresultaten van studenten. Daarom zou bij onderzoek naar de invloed van intrapersoonlijke factoren op studie-uitstelgedrag rekening gehouden moeten worden met het functioneren van mediërende factoren en zou de interactie tussen factoren meer aandacht moeten krijgen.

Studie 1 toonde ook het belang aan van het kijken naar de invloed van studie-uitstelgedrag op studieresultaten gedurende een langere periode dan gebruikelijk is in onderzoek, bijvoorbeeld gedurende een heel collegejaar.

Studie 2 liet de processen zien die gaande zijn in studenten met een lage, gemiddelde en hoge mate van studie-uitstelgedrag. De drie groepen

verschillen in hun intrinsieke motivatie, hun zelfwaardering, hun mate van betrokkenheid en hun vermogen om negatieve gedachten te beheersen en om te gaan met falen. Deze processen leiden tot verschillen in of en hoe factoren uitstelgedrag in de praktijk beïnvloeden, en hoe dit het leren van studenten beïnvloedt.

Een vergelijking van de uitkomsten met betrekking tot zelfwaardering in studie 1 en studie 2, liet zien dat in studie 1 studenten met een positieve zelfwaardering meer uitstelgedrag vertoonden, terwijl in studie 2 regelmatig momenten van negatieve zelfwaardering werden gemeld door studenten met een hoge mate van uitstelgedrag. Dit verschil kan mogelijk worden verklaard door het feit dat in studie 1 de zelfwaardering van studenten werd gemeten met een vragenlijst, terwijl in studie 2 de resultaten met betrekking tot zelfwaardering van studenten met een hoge mate van uitstelgedrag, gebaseerd waren op uitspraken die aangaven dat deze hoge uitstellers vaak momenten ervoeren van ontevredenheid met zichzelf. Deze resultaten van onderzoek 2 weerspiegelen momentane ervaringen. Het construct van zelfwaardering in de twee onderzoeken is dus verschillend gemeten, wat mogelijk de methodologische verklaring zou kunnen zijn voor het verschil dat we vonden tussen studie 1 en studie 2.

Het verschil kan ook worden verklaard door de periode van het collegejaar waarin zelfwaardering werd gemeten. In studie 1 werd zelfwaardering aan het begin van het collegejaar gemeten. In studie 2 werden studenten geïnterviewd op het moment dat ze al ongeveer acht maanden met hun opleiding bezig waren.

Studie 3 is het eerste veldexperiment waarin de effectiviteit wordt onderzocht van een krachtgerichte aanpak om studie-uitstelgedrag te overwinnen, en waarbij elementen van positieve psychologie met succes zijn toegepast in een trainingsprogramma voor studenten. Daarom is deze studie belangrijk voor het onderzoeksveld van studie-uitstelgedrag. Deze studie is ook de eerste studie die laat zien dat het onderzoeksgebied van studie-uitstelgedrag vruchtbaar kan worden verbonden met het onderzoeksgebied van de positieve psychologie.

## **Beperkingen en verder onderzoek**

Een algemene beperking van dit proefschrift is dat alle studies werden uitgevoerd onder eerstejaars pabostudenten studenten in Nederland,

waarvan de meesten vrouw waren. Hierdoor kunnen de resultaten niet worden gegeneraliseerd naar mannelijke studenten, naar andere opleidingen en/of andere studiejaar dan het eerste studiejaar. Daarom is vervolgonderzoek onder studenten die andere opleidingen in het hoger onderwijs volgen en/of bij studenten in andere studiejaar dan het eerste studiejaar, belangrijk.

## **Praktische relevantie**

Dit proefschrift is relevant voor docenten, leidinggevend en beleidsmakers in het hoger onderwijs. Studie-uitstelgedrag en het risico van studie-uitval in het hoger onderwijs zijn belangrijke thema's, gezien de langere studieduur, die gepaard gaat met extra kosten, en de impact van studie-uitval voor de studenten zelf, maar ook voor de instellingen. Wanneer onderwijsinstellingen studie-uitstelgedrag van studenten willen beïnvloeden, is het een vroege aanpak gericht op vermindering het studie-uitstelgedrag van studenten belangrijk.

Studie 1 toonde aan dat studie-uitstelgedrag een mediërende invloed heeft tussen intrapersoonlijke factoren en de studieresultaten van studenten. Dit impliceert dat interventies direct gericht kunnen zijn op het overwinnen van uitstelgedrag in plaats van gericht te zijn op intrapersoonlijke factoren. Met dit inzicht kunnen onderwijsinstellingen hun beleid ontwikkelen om studie-uitstelgedrag te verminderen en studenten met uitstelgedrag te ondersteunen.

Studie 2 toonde aan dat de intrinsieke motivatie van studenten een belangrijke factor is bij het omgaan met hun uitstelgedrag. Vooral voor gemiddelde uitstellers is het van belang dat studieactiviteiten praktijkgericht zijn. Wanneer deze studenten de praktijkrelevantie van de studieactiviteiten herkennen, zijn ze meer gemotiveerd om de opdrachten uit te voeren.

Ten slotte liet onderzoek 3 zien hoe de kernreflectiebenadering, die een praktische uitwerking is van elementen uit de positieve psychologie, studenten kan ondersteunen bij het omgaan met hun uitstelgedrag.

Samengevat geloven wij dat ons onderzoek bijdraagt aan het ontwikkelen van nieuwe manieren en mogelijkheden om het moeilijke probleem van studie-uitstelgedrag aan te pakken, wat van belang is voor zowel studenten als organisaties.



## Literatuur

- Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 17, 673–679. doi:10.1016/0191-8869(94)90140-6
- Korthagen, F. A. J. (2013). The core reflection approach. In F. A. J. Korthagen, Y. M. Kim, & W. L. Green (Eds.), *Teaching and learning from within: A core reflection approach to quality and inspiration in education* (pp. 24–41). New York, NY: Routledge.
- Korthagen, F. A. J. (2014). Promoting core reflection in teacher education: Deepening professional growth. In L. Orland-Barak & C. J. Craig (Eds.), *International teacher education: Promising pedagogies (Part A)* (pp. 73–89). Bingley, England: Emerald.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401–1408. doi:10.1016/s0191-8869(02)00358-6